

## 資料3 別添

# 整理された市の課題 参考資料

# 課題1.生活の困りごとの解決 データ分析-1

- **健康と暮らしの調査(2019年JAGES調査)**
- **全国63市町村との松戸市の比較** ( )内は中央値%
  - 対象：介護認定を受けていない65歳以上の高齢者
- 地域の人に頼ることに抵抗がある者 61.5% (56.5)
- 地域の人に頼りにされることに抵抗がある者 28.8% (28.8)
- 認知症発症後の自宅生活希望者 56.2% (56.8)
- 手段的(看病や世話)サポート受領者 94.9% (95.2)
- 手段的(看病や世話)サポート提供者 77.7% (77.8)

**考察：**他人に頼ることに抵抗のある者の割合が高いが、頼りにされることに抵抗にある者は3割程度であり、住民同士の助け合いが期待できる。認知症発症後の自宅生活希望割合は5割を超えていて、それをかなえるための生活上の困りごとの解決の取組が必要である。

# 課題1.生活の困りごととの解決 データ分析-2

## 令和2年度 松戸市介護予防把握事業

対象：75歳到達者アンケート 4,531人結果

世帯状況×困ったときの相談先（複数回答）

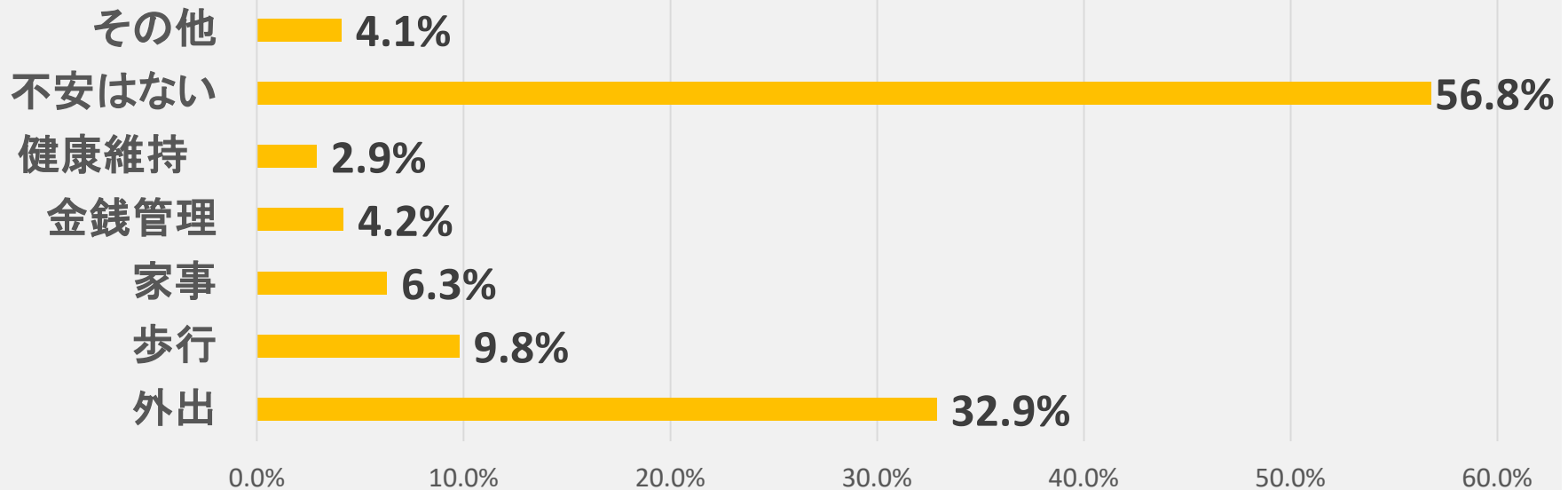
		困ったときの相談先							
		家族・ 親戚等	友人・ 隣人	民生委員	医療機関	地域包括	市役所	その他	いない
世帯状況	全体 n=4,444	4,091 92.1	1,817 40.9	72 1.6	750 16.9	58 1.3	54 1.2	64 1.4	91 2.0
	一人暮らし n=719	563 78.3	367 51.0	16 2.2	79 11.0	6 0.8	10 1.4	19 2.6	46 6.4
	高齢者世帯 n=2,034	1,921 94.4	819 40.3	28 1.4	371 18.2	25 1.2	23 1.1	26 1.3	26 1.3
	その他の同居 n=1,669	1,591 95.3	622 37.3	28 1.7	294 17.6	27 1.6	21 1.3	18 1.1	18 1.1
	その他 n=22	16 72.7	9 40.9	0 0.0	6 27.3	0 0.0	0 0.0	1 4.5	1 4.5

# 課題1.生活の困りごととの解決 データ分析-2

## 令和2年度 松戸市介護予防把握事業

対象：75歳到達者アンケート 4,531人

### 生活上で特に不安を感じていること（複数回答）



**考察：**同居者がいる人は家族・親類に相談できるが、独居者は友人・隣人への相談割合が高くなる。

75歳到達時には不安なことがない人が多いが、家事や歩行、外出など不安がある方もおり、加齢に伴いその割合は高くなることが予想され、困りごとへの対応が必要となる。

# 課題2. 早期発見 早期介入 参考

## ・問題を抱える世帯の例

### 8050世帯



高齢の親が中高年の引きこもりの子供と同居している状態。若いころから子供が引きこもり、それが長期化し、世帯で社会的に孤立している場合がある。

### 老々介護・認認介護



高齢者の介護を高齢者が行っている状態・認知症患者の介護を認知症の者が行っている状態。介護者の介護負担が大きく、十分な介護が出来ない可能性がある。

### ヤングケアラー



本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子供。学校生活などに支障をきたす場合もある。

# 課題2.早期発見 早期介入 データ分析-1

- **健康と暮らしの調査(2019年JAGES調査)**
- **全国63市町村との松戸市の比較** ( )内は中央値%
  - 対象：介護認定を受けていない65歳以上の高齢者
- 友人知人と会う頻度が高い人 68.1% (71.3)
- 交流する友人がいる人 31.5% (31.0)
- 家族が認知症になったら近所の人に知ってほしいと思う人  
71.6% (74.2)
- 定期的に声掛け・訪問してくれる人がいる  
82.6% (84.3)
- 定期的に声掛け・訪問する人がいる 82.4% (85.0)

# 課題3.コロナ禍のフレイル予防

## フレイル予防普及啓発イベント松戸市役所連絡通路 R2.10.26~29

掲示



駐車場側から見えるよう  
パネルの裏側を利用して掲示

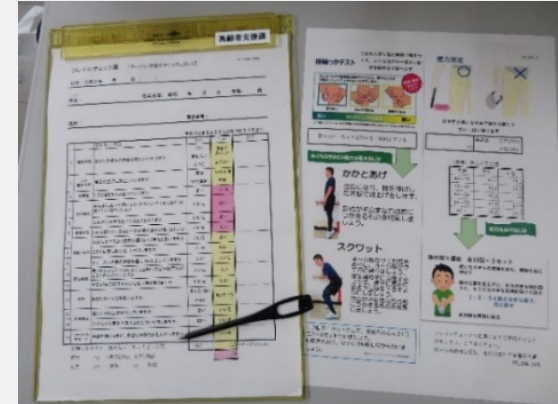


パネル掲示  
キャッチ  
フレーズの  
のぼり



体操と口腔の  
動画の再生

フレイルチェック



左：質問票の記入（回収）  
右：体力測定記録シート（持ち帰り用）



指輪っかテスト



握力測定

意識調査



フレイル認知度調査

動機づけ

**実績：フレイルチェック  
参加者180人  
内16人個別支援対象**

**効果：広報を見て来た  
方の他、市役所に用事  
で訪れた「フレイル？  
知らないね」という無  
関心層にもアプローチ  
することができた**



パンフレットと歯科医  
師会提供の口腔ケア  
セットをプレゼント

# 課題4. コロナ禍での新たな繋がり 参考

## 体験の概要

### オフライン(対面)での初回講習会

- みなさんにセットしてすぐに使える状況にしたタブレットを貸し出し
- インターネットについての注意事項や概要、楽しみ方などを学ぶ教室を開催



1週間での体験時間  
初回講習会(1~2時間)  
4~8時間(毎日1時間程度)

### ご自身や仲間+サポーターで使ってみる

- 2つ日は皆さんが団体として実際にタブレットを使ったコミュニケーションや団体の活動にタブレットを使った活動ができるように体験
- サポート役スタッフがお手伝い(インターネットやリモート窓口、メール、お電話など)  
※サポートは事務担当者により異なります。



1週間での体験時間  
4~8時間(毎日1時間程度)

### ご自身や仲間だけで使ってみる

- グループ同士で自由に利用。カリキュラムの実施や活動報告などを提供していただき、みなさんでつながりましょう
- サポート役のスタッフがお手伝い(ここからはピンチの時だけ)
- 最終回の講習会で調査に回答していただきます
- タブレットの返却



1週間での体験時間  
4~8時間(毎日1時間程度)

● 国立研究開発法人 日本医歯研究開発機構の研究員で行う調査研究事業です。  
● 参加者のみなさまに最新型の調査票への回答による調査にご協力いただきありがとうございます。  
● データは個人が特定できないように入力した上で取り扱います。

▲令和2年度 オンラインサロン講習会チラシ

## 通いの場を開催するための留意点

開催の可否や実施方法については、地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認し、市町村の保健師や感染症に詳しい専門職と相談しながら判断しましょう。



通いの場を開催するために、「3つの密(密閉、密集、密接)」を避ける、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」が大切です

### ~感染拡大を防ぐためのポイント~

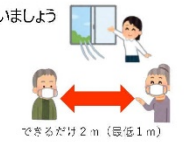
- ◆ 自分自身の健康管理にも十分配慮するようにしましょう
- ◆ 参加者の体温や体調の確認を行い、参加者名簿を作成し、記録するようにしましょう  
注：発熱などが認められる場合には、参加を断りましょう
- ◆ 参加者には、「毎日体温を計測をする」「症状がなくてもマスクを着用する」「水と石けんで丁寧な手洗いをする」ように呼びかけましょう
- ◆ 市町村の担当者などと連携し、参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけを行うことも大切です



### 開催中は、

- ◆ 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは、適宜、塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム0.05%)やアルコールなどで消毒を行いましょう
- ◆ 公民館など室内で開催する場合は、1時間に2回以上の換気を行いましょう
- ◆ 参加者同士の間隔は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けるようにしましょう
- ◆ 会話をする際は、正面に立たないように、注意を促しましょう
- ◆ 文字(紙)や録音、マイクなどを活用するなど、大きな声を出す機会を少なくするように工夫しましょう

体操は  
お互いの  
距離を  
あけて



### ~体操など身体を動かす活動をする場合~

- ◆ マスクを着けて運動をする場合は、身体への負荷が著しく大きくなりやすいため、無理のないよう負荷を下げたり、休憩を取るなどの配慮をしましょう  
注：公園など屋外で十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずしましょう
- ◆ 熱中症予防のため、こまめな水分補給や室温調整などを行うよう気をつけましょう



### ~飲食を伴う活動をする場合~

- ◆ 座席の配置は、横並びで座るなどの工夫を行い、距離をとるように調整しましょう
- ◆ 会食等では、料理は個別に配膳し、茶葉は個別包装されたものを用意しましょう
- ◆ 食器やコップ、箸などは、使い捨てにしたり、洗剤でしっかりと洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

厚生省 高齢者 体操 検索

▲厚生労働省 通いの場運営者向けチラシ

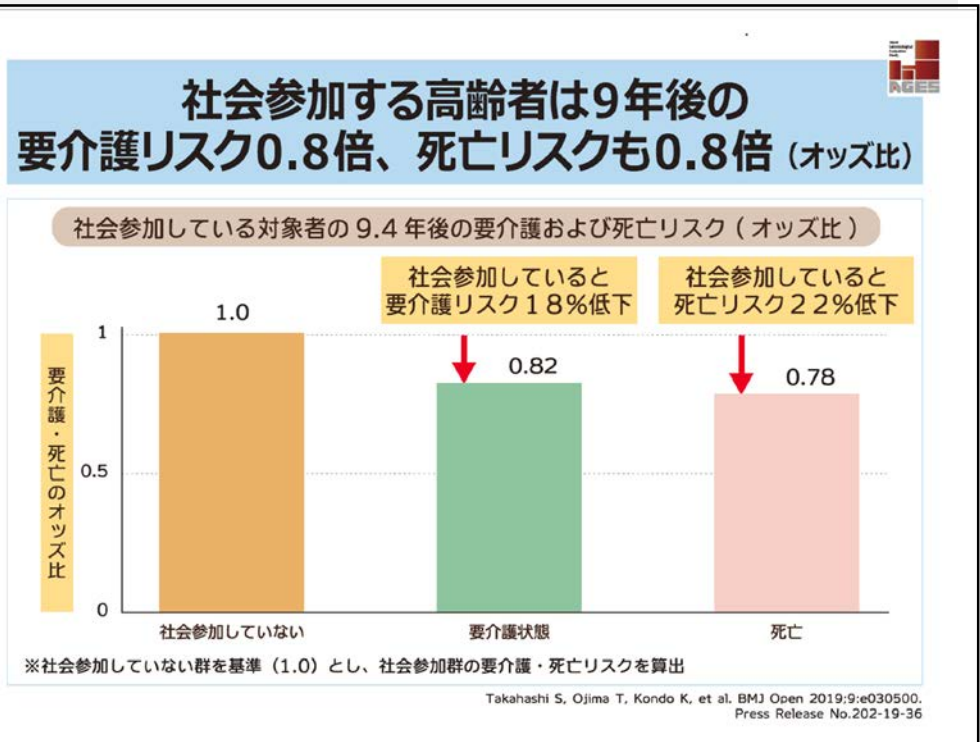


# 課題4. コロナ禍での新たな繋がり プレスリリース (JAGES)

**ネットによるつながりがあると健康な人が1.6倍 幸福な人も約1.3倍**  
友人・知人と実際に会う頻度の影響を考慮したうえでも、インターネット利用、特に他者とつながり（コミュニケーション）のためにインターネットを利用すること、健康や幸福との間に関係がある。  
出展) 大田康博/日本福祉大学/ネットによるつながりがあると健康な人が1.6倍 Press Release No.217-20-8

**電話・メール手紙などの非対面交流のみでも、対面交流と同様に抑うつとなるリスクが軽減される可能性が示唆される。**  
対面交流が控えられているが、社会的孤立した高齢者は抑うつ傾向が高いことが明らかになっている。  
出展) 福定正城・斎藤雅茂/日本福祉大学/新型コロナ対策への示唆 Press Release No.225-20-16

**考察**  
非接触交流でも社会参加・つながりが健康に寄与する。多様な手段で高齢者が交流することが、高齢者の健康づくりにつながる。



高齢者の社会参加が健康に好影響を及ぼすことは様々な研究で明らかになっている。(主観的健康観・うつなど)  
さらに、要介護リスク・死亡リスクの両方を軽減できることが明らかになった。